

## КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА

■ В теплицах и парниках землю необходимо менять. Это обезопасит растения от корневой гнили и других болезней, инфекционное начало которых сохраняется в почве. Поэтому весь прикорневой земельный слой надо менять каждые три-четыре года, а верхний в 5-7 см желателно обновлять ежегодно. Причем насыщенную удобрениями тепличную землю можно использовать, но уже в открытом грунте, рассыпав ее на грядке, где будут расти капуста, лук, корнеплоды.

■ Когда установятся минусовые температуры и земля немного промерзнет, можно приступить к подзимнему посеву декоративных летников. К примеру, васильков, годеций, гипсофил, лаватер, маков, матиолл, нигелл и, конечно, эшшольции (калифорнийского мака). Семена сеют в бороздки, в заранее подготовленную почву, немного гуще и глубже, чем весной, и присыпают торфом или компостом. Для сохранения снега, под которым температура более ровная, посевам прикрывают еловым лапником.

■ В начале ноября убирают среднепозднюю капусту. Морковь, петрушку, укроп сеют под зиму. Посаженный в это время озимый чеснок укрывают мелким навозом, перегноем или компостом, чтобы предохранить его от вымерзания.

■ Зимнюю обрезку деревьев можно делать ежегодно, приблизительно с октября по апрель. Но никогда не следует обрезать деревья в сильные морозы: мерзлая древесина слишком хрупка, раны на ней плохо заживают, а почки и веточки нередко повреждаются.

■ У деревьев и кустов, посаженных осенью, не рекомендуется обрезать верхние ветви в эту же осень - обрезку надо оставить до весны. Зато, как только сойдет снег, надо обрезать те ветви, которые в прошлом году выросли, оставляя на них только по три почки. Верх же срезается весь, как бы он ни был велик.

■ При выполнении среза необходимо крепко держать секатор в руке. Толстая часть его противорезающей пластины должна быть обращена к удаляемой части ветви. Лезвие секатора, чтобы избежать расщепления древесины, направлять поперек ткани.

■ Сейчас на подоконниках цветут цикламены, фиалки, цинерарии, азалии. Их необходимо держать поближе к свету и почаще опрыскивать.

■ Светлолюбивые виды (алоэ, агаву) располагают на подоконнике. У самого стекла ставят кактусы и другие суккуленты. Теневыносливые (папоротники, монстера, молочай гребенчатый) можно разместить в глубине комнаты.

■ Клубни бегоний, очищенные от земли и засохших корней, складывают в полиэтиленовые мешочки, переслаивая чуть влажным субстратом, мешочки завязывают и хранят при плюсовой температуре от 5-10° С.

■ Можно хранить бегонии и в полиэтиленовом мешочке без какого-либо субстрата в домашнем холодильнике на полке для фруктов. Однако клубни гладиолусов и георгин нуждаются во влажном воздухе.

Урожай кабачков у нас резко возрос после того, как мы стали их выращивать на крыше парника.



## УРОЖАЙ... НА КРЫШЕ

Сажали рассаду около парника в открытый грунт 6 июня, когда закончились холодные утренники, но непременно с западной стороны. Тогда плети смогли свободно развиваться, проходя над парником на восток. Как только рассада начала подрастать, мы ее направляли вверх на крышу. Плетки, получившие дополнительное тепло от стекла, сразу начинали выкидывать цветки и завязи. Но есть еще один секрет. Рассаду готовим с апреля, и когда высаживаем ее в от-

крытый грунт, в лунку кладут перепревший навоз. Рассаду поливаем умеренно и нечасто, ни в коем случае не переувлажняем почву, так как избыток влаги изнеживает растение. На 12-й день после появления всходов подкармливаем раствором коровяка, а спустя 10 дней - раствором минеральных удобрений (на 10 л воды по 20 г сульфата аммония, суперфосфата и сульфата калия). За неделю до высадки в грунт рассаду закаляем, снимая укрытия сначала на день, а затем и на ночь.

Светлана ЮРЬЕВА

## ОКУРИТЬ - ПЛОДЫ СОХРАНИТЬ

Устроить на своем дачном участке хранилище для урожая - задача вполне посильная. Желательно, чтобы такие помещения были изолированы от жилых, что позволит проводить эффективную дезинфекцию. Предлагаю вам вариант строительства хранилища подвального типа. Устраивают его на глубине полтора метра, в тех местах, где грунтовые воды залегают достаточно глубоко. Это позволит стабильно поддерживать необходимую температуру. Потолок утепляют, а в тех частях стен, которые находятся выше уровня почвы, делают вентиляционные отверстия с вытяжной трубой. Такое хранилище накапливает углекислый газ, благотворно влияющий на сохранность плодов. Помещение перед закладкой плодов дезинфицируют. Самый простой способ - окуривание серой. Для этих целей требуется небольшая жаровня с углями, на которую кладут черенковую серу или специальную серную шашку. Все это оставляют в хорошо закрытом хранилище на 10 часов, после чего его тщательно проветривают.

Другой доступный способ дезинфекции - побелка потолка и стен специальным составом за две недели до закладки плодов. В 10 литрах воды размешиваем 3 килограмма свежескошенной извести, добавляем 150 г медного купороса и процеживаем через марлю. Состав используют в течение суток.

Раздел ведет Татьяна Чиркова

САД-ОГОРОД

САМ СЕБЕ КУЛИНАР

## НА СТАРЫЙ РЕЦЕПТ РЕКЛАМАЦИЙ НЕТ

В ноябре самое время солить, вернее, квасить капусту. Наиболее пригодны для этого поздние сорта с плотными кочанами. У них вырезают кочерыжку, удаляют верхние зеленые, грубые и порченные листья, а кочаны мелко шинкуют или рубят. При квашении в капусту добавляют морковь (примерно 5-10 процентов веса капусты), иногда - тмин, яблоки, клюкву или бруснику. Причем ягод следует брать не более 1,5 - 2 процента от веса капусты, соли от 1,5 до 2,5.

На дно хорошо промытой и ошпаренной кадушки (или кастрюли) кладут слой свежих капустных листьев, затем порциями помещают измельченную капусту, перемешанную с морковью и солью. Каждый слой толщиной 3-5 см уплотняют деревянной толкушкой. Бочку заполняют доверху, оставив свободным пространство в 7-10 см. Сверху укладывают два-три слоя чистых капустных листьев, накрывают белой прокипяченной тканью, на которую надо положить чистый деревянный круг, а на него - промытые и ошпаренные кипятком камни. Груз должен так прижимать круг и капусту, чтобы выступал рассол.

В первые дни брожения объем капусты несколько увеличивается из-за образующихся газов. Чтобы выпустить их из внутренних слоев, капусту прокалывают в нескольких местах чистой, тонкой, лучше березовой палочкой.

В начале брожения образуется пена, а на круге может появиться плесень. Протирают плесень чистой тканью, смоченной в рассоле, а груз и лежащую под ним ткань, промывают, обдают кипятком и укладывают на прежнее место.

Брожение капусты при температуре 18-20 градусов длится примерно полторы недели, при низких температурах - месяц. После окончания брожения капусту хранят при температуре 0-2 градуса.



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

Если у вас обнаружили камни в желчном пузыре, не спешите делать операцию. С камешками можно «договориться», избавиться от них с помощью специальных методик, не прибегая к скальпелю.

## РОМАН С КАМНЕМ

Основная причина появления камней в желчном пузыре - нарушение обмена веществ из-за неправильного питания. С одной стороны, печень начинает производить более густую желчь, с другой - в результате плохой работы печени кровь зашлаковывается, шлаки выпадают в сосуды и в желчные протоки.

В большинстве случаев врачи рекомендуют пациенту единственный способ избавления от камней - удаление желчного пузыря. Это на сегодняшний день одна из самых распространенных операций. Якобы нет желчного пузыря - нет проблем. Однако желчный пузырь - это резервуар для накопления желчи. После операции печень берет на себя его функцию, и желчь начинает в печени застаиваться. Застойные явления в печени в три раза увеличивают вероятность заболевания гепатитом, циррозом или раком. Кроме этого, желчь в виде шлаков попадает в кровеносные сосуды и разносится по всему организму. Желчь начинает циркулировать по сосудам, приводя к возникновению атеросклероза, а при определенных обстоятельствах - к инфаркту или инсульту. Возникает опасность поражения желчью мышц, суставов и костей.

Тибетская медицина предлагает не прибегать к операции, а воздействовать на саму причину - восстановить нормальную работу печени и желчного пузыря. Врачи клиники «Наран» назначают своим пациентам фитотерапию в течение 2-6 месяцев. Для нормализации обмена веществ применяют комплексное воздействие методами тибетской медицины. Пациентам даются индивидуальные рекомендации по питанию.

Как только печень начинает правильно работать, желчь становится менее вязкой, нормализуется уровень холестерина в крови. Образова-

ние камней прекращается, состояние пациента улучшается. Для того чтобы растворить имеющиеся камни в желчном пузыре, фитотерапию надо проводить от 2-3 до 6 курсов.

- У одной из моих пациенток, рассказывает врач Виталий Раднаев, - желчный пузырь был полностью забит камнями, и на УЗИ ей поставили диагноз - симптом «отключения» желчного пузыря. Любое движение, даже ходьба, вызывали у женщины сильные боли в правом под-

реберье, которые отдавали под лопатку. Операция по удалению желчного пузыря была противопоказана в связи с преклонным возрастом женщины и наличием у нее мерцательной аритмии. Тогда Лариса Ивановна и пришла за помощью в клинику «Наран».

Мы назначили пациентке лечение методами тибетской медицины, и в результате нескольких курсов фитотерапии желчный пузырь освободился наполовину. А еще через некоторое время большинство камней практически растворилось, и освобожденный орган стал нормально функционировать.

К нам часто обращаются люди с подобными проблемами. Иногда диагноз вроде бы простой - обычный холецистит. А потянешь за ниточку - такой клубок болезней обнаруживается! Когда человек приходит к обычному врачу, ему делают УЗИ и высвечивают больное место. Методы тибетской медицины позволяют видеть весь организм в целом. Вряд ли можно лечить один орган, не зная о состоянии других. Самое главное для нас - наладить саморегуляцию организма. И тогда камни в желчном пузыре уже никогда не появятся.

Татьяна ХАРЛАМОВА

МС-СПРАВКА  
По данным ВОЗ, желчекаменная болезнь обнаруживается у 10-12 процентов населения земли. Особенно это заболевание распространено в странах с развитой экономикой.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - общая беда сотен и тысяч российских женщин. Как правило, предлагают операцию, между тем как препарат, который способен помочь, уже существует.

Натуральный комплекс **По д'Арко** - естественная альтернатива гормональной терапии и хирургическому вмешательству. Он лечит такие заболевания, как:

- ✓ миома
- ✓ кисты яичников
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ воспаления придатков
- ✓ нарушения менструального цикла
- ✓ молочница
- ✓ недержание мочи
- ✓ симптомы менопаузы (приливы жара, раздражительность, повышенная утомляемость)
- ✓ фригидность (отсутствие полового влечения)

Звоните и заказывайте! Тел. 106-95-74  
Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно  
Льготникам - скидки

✉ «Мне 63 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют. Гинеколог предлагает операцию, но в свои годы не хотелось ложиться под нож. Прочитала в газете о комплексной терапии препарата **По д'Арко**. Решила пройти курс лечения. И теперь живу спокойно, в поликлинику хожу только раз в полгода на осмотр».

А.В. Волкова

✉ «В 2000 году у меня обнаружили опухоль на шейке матки. Что только я не пережила, пока ждала результатов анализов. Слава богу, онкологию не обнаружили - это была миома. Врачи предложили операцию. Но, оказывается, миома успешно лечится без операционного вмешательства и гормональной терапии. Спасибо специалистам **По д'Арко**. В свои 48 лет я чувствую себя, как говорят: «45 - баба ягодка опять».

М.И. Фомина

№ сертификата 004440 и 840.082002